

PREPÁRESE PARA UN TERREMOTO

Una Lista De Revisión Para Los Padres De Familia

- ❑ Infórmese sobre el plan preparativo contra terremotos de la escuela de sus niños. (Por ley, en California, todas las escuelas publicas y privadas que tenga (50) estudiantes o más, o que tenga más de un salón deben tener un procedimiento de emergencia para terremotos).
- ❑ Asista como voluntario en la escuela de sus niños. Podría por ejemplo: Ofrecer su tiempo, materiales o ayuda para fijar muebles que pudieran venirse abajo; construir un almacén para suministros de emergencia; o hasta para coser banderas y vestiduras que identificarán al personal de emergencia y el área en donde se reunirán los niños.
- ❑ Apoye a su consejo escolar, el distrito y el PTA (Asociación de Padres y Maestros) en las acciones que escojan para prepararse para un terremoto.
- ❑ Envíe un paquete que sirva de consuelo y auxilio con sus niños a la escuela. Además de los artículos típicos de emergencia tal como un cambio de ropa, lampara de mano, agua y comestibles, podría incluir fotografías de familia, una nota de ánimo y esperanza, o un juguete o libro favorito. Si su niño tiene alergias o requiere medicamentos diariamente, informe a los maestros e incluya con su equipo un surtido adicional.
- ❑ Repase y renueve la información en la tarjeta de emergencia de su niño. Asegúrese de autorizar a una amistad cercana que recogerá a su niño(a) después de un terremoto en caso de que usted no pudiera hacerlo.
- ❑ En casa, incluya a sus niños en los medios de preparación y seguridad en caso de que hubiera un terremoto. Haga un recorrido para encontrar peligros tal como cosas que se puedan mover, deslizar o venir abajo o que pudieran obstruir puertas y hasta lastimar a alguien. Junte suministros de emergencia al igual que provisiones para sus animales domésticos.
- ❑ Desenvuelva un plan familiar. Discuta cuales son los lugares de seguridad y de peligro en el hogar. Instruya a su familia sobre lo que deben hacer si están adentro o afuera, como evacuar el edificio y donde reunirse. Sabia usted que los portales ya no son el lugar más seguro durante un terremoto? Es mas recomendable el agacharse y meterse debajo de un escritorio o mesa, cubrirse con estos, y agarrarse de estos muebles en caso de que se muevan por el movimiento del terremoto.
- ❑ Discuta con su familia lo que sucederá si se encuentran temporalmente separados. Si sus niños se quedan solos en casa antes o después de la escuela, o si los deja con una niñera, tome precaución especial para indicarles sus deberes durante y después de un terremoto.
- ❑ Instruya a sus niños sobre como y porque ocurren los terremotos y que es lo que se puede hacer para estar preparado. Usted les puede convertir el miedo en fascinación. Nuestras investigaciones nos indican que aquellos niños que tienen algún conocimiento de terremotos comprenden y pueden enfrentar el terremoto de mejor manera emocional y psicológica. La preparación sí hace la diferencia!
- ❑ Procure buscar y obtener información preparativa adicional sobre terremotos y otras emergencias, recursos y entrenamientos.

